

Tortilla mit Gemüse

Materialkosten pro Person: 1,00€

Für 4 Personen:

Zutaten:

- 750 g Kartoffeln
- 100 g Champignons
- 1 Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 6 Eier
- etwas Olivenöl zum Anbraten
- Salz & Pfeffer
- 80 g geriebener Käse nach Wahl (z.B. Bergkäse, Manchego oder Appenzeller)

Rezept:

1. Heize den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze (Umluft: 160°C) vor. Wasche und putze die Champignons, die Paprika, die Zucchini und die Frühlingszwiebeln. Schäle die Kartoffeln und schneide sie in dünne, feine Scheiben. Das restliche Gemüse auch in feine Streifen schneiden und in einer Schüssel beiseitestellen.
2. Brate die Kartoffelscheiben in einer ofenfesten Pfanne mit etwas Olivenöl ca. 10 Minuten an, bis sie weich werden. Gib nun das restliche Gemüse dazu und brate es weitere 10 Minuten mit an. Rühre gelegentlich um und würze das Ganze mit Salz und Pfeffer.
3. Jetzt die Eier in einer separaten Schüssel aufschlagen und mit einem Schneebesen zu einer homogenen Masse verrühren. Gib dann den geriebenen Käse zur Eimasse und hebe ihn unter. Nun das Kartoffel-Gemüse-Gemisch in die Eimasse geben und alles miteinander vermengen.
4. Die Ei-Kartoffel-Gemüse-Käse-Masse in eine heiße Pfanne geben. Darauf achten, dass das Gemisch eine gleichmäßige Fläche ergibt. Das Ganze für 10 Minuten braten und nicht wenden.
5. Die Bratpfanne in den Ofen stellen und ca. 30 Minuten backen, bis eine goldbraune Kruste entsteht. Danach aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen.

Fazit:

Schmeckt sehr lecker, Kinder können bei allen Schritten mithelfen. Dazu passt gut ein großer gemischter Salat mit Honig-Senf-Dressing. Die Tortilla schmeckt auch kalt am nächsten Tag noch sehr gut.